



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

PELVİK TABAN EGZERSİZLERİ EL KİTABI



PELVİK TABAN EGZERSİZLERİ

Pelvik taban kasları idrar kesesi, rahim, barsaklar ve diğer karın için organları destekleyen ve taşıyan yapılardır. Pelvik taban egzersizleri bu kasları güçlendirmek için kullanılabilir. Doğum öncesi hazırlık, cinsel yaşamı iyileştirmek ve istemsiz idrar kaçırmayı kontrol etmek amacıyla önerilebilir.

PELVİK TABAN EGZERSİZLERİNİN AMACI

- 1) Perine kaslarının kuvvetinin ve pelvik organ desteğinin iyileştirilmesi
- 2) Doğum sonrası iyileşmenin kolaylaştırılması
- 3) İdrar kaçırmadan korunma ve idrar kesesi kontrolünün geri kazanılması

POZİSYON

- 1) Her pozisyonda yapılabilir.

NASIL YAPILIR

- 1) Vajina ve makat çevresindeki kasları içinize ve yukarıya çeker şekilde sıkıca kasın
- 2) Kasmayı sonlandırırken kasların gevşemesini hissedin
- 3) Tekrar kasıp, tutun ve bırakın
- 4) Başlangıçta 3-4 saniye tutabilirken, ilerledikçe 10 saniyeye kadar tutmaya çalışın
- 5) Gevşeme sırasında 7-8 saniye bekleyin
- 6) Egzersiz sırasında karın kaslarınızı kasmayın (Elinizi karın bölgesine koyarsanız kasılma varsa hissedebilirsiniz. Karın kasları kasılırsa eliniz hareket eder)
- 7) Egzersiz sırasında normal nefes alıp verin
- 8) Günde 4-5 kez 5-10 dakika uygulayın

SONUÇLAR

- 1) Bu kas grubu yavaş olarak kuvvet kazanır, çok kısa sürede olumlu sonuç beklemeyin
- 2) 4 haftalık düzenli egzersiz sonrasında idrar kaçırmada azalma, 8 hafta sonunda anlamlı iyileşme bekleyebilirsiniz.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



**Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız**



**Ziyaretçiler ve Refakatçiler İçin
Uygun Bekleme Salonları**



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Üniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr